

Milí čtenáři,

Vánoce a můj jídelníček v podobě řízků, kapra, lososa, krůty a dalších živočišných mňamek mně daly námět na přemýšlení. Kolik masa vlastně sníme? Češi zkonsumují za rok skoro 80 kg masa, což je mimořádně velké číslo. Nejvíce ho snědí Evropané a Američané, téměř dvojnásobek průměrné spotřeby ve světě. Přitom se doporučuje požívání 20 kg masa ročně, pro naše zeměpisné podmínky 300–600 gramů týdně, ale čisté svaloviny, ne masných výrobků, ve kterých je podíl tuků a soli vysoký. Kdybychom měli svou konzumaci omezit, dávám tuto radu: stačí zvířata sám zabít, spotřeba by hned klesla. Mám jako před sebou zabitého a staženého králíka, kterého jsem si přivezla od babičky a dědy. Nemohla jsem ho jíst, nechutnal mi. Viděla jsem ho ještě živého a to mi z hlavy nikdy nevymizí. I proto jsou mi sympatické recepty na slané pečivo v tomto čísle. Asi se vám zdá, že moje rada je zbytečná, ona není moc z praktického světa. Než bude uveden v život návyk sníst masa méně a nahradit ho rostlinnými potravinami, myslete na to, že za každým plátkem je skutečné zvíře, to pomůže ze všeho nejlíp. Hezké čtení a všechno nejlepší do nového roku!

Martina Lžičarová



OBSAH

leden 2024

DOPISY

2 Podzim

NÁVŠTĚVA

4 V dobrých rukách

TRŽIŠTĚ

16 Teplo v domě

INSPIRACE

18 Kuchyně na chatě či chalupě

STAVBA

24 Štitová okna přinesou světlo

26 Proč tepelné čerpadlo?

28 Samonivelační hmoty srovnají podlahu

SPECIÁL STATIKA VENKOVSKÉHO DOMU

30 Ať vám nepadne chalupa!

32 Záchrana narušeného domu

HOSPODAŘENÍ

34 Včasná reklamace zboží a služeb

DÍLNA

36 Ruční a elektrická dláta

38 Aby byl nůž ostrý

40 Když zamrzne zámek

42 Dekorativní olejová lampička

ZAŘIZUJEME

44 Proutěná svítidla

46 Domácí wellness

48 Konvice na vodu

50 Kuchyňské váhy

ZAHRADA

52 Ledové dekorace pro zahradu

54 Odklizení sněhu

56 Příprava brambor pro ranou sklizeň

58 V barvě stříbra

KUCHYNĚ

62 Slané pečivo

STYL

64 Chata s úžasnými výhledy na Orlické hory

ZVÍŘE

70 Loskuták, náročný upovídáný společník

AUTO

72 Jaká pravidla platí pro chodce a jak správně přecházet

ZDRAVÍ

74 Hubnutí podle metabolického typu

